



Rouw bij kinderen



Ziekenhuizen

GasthuisZusters Antwerpen

Sint-Augustinus - Sint-Vincentius - Sint-Jozef



Mevrouw, Mijnheer

De directie en de medewerkers van GZA Ziekenhuizen bieden u graag hun deelneming aan bij het overlijden van uw dierbare.

Omdat ook kinderen kunnen lijden onder een verlies, bieden we u deze folder aan. U leest erin hoe kinderen van verschillende leeftijden rouw ervaren en we geven u enkele tips om hen te helpen.

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Deze brochure werd samengesteld door onze medewerkers van de dienst kinder- en jeugdpsychiatrie.

Vanaf welke leeftijd kunnen kinderen rouwen?

Kinderen kunnen een verlies voelen vanaf het moment dat ze zich kunnen hechten. In feite is dat vanaf het moment dat ze geboren zijn. Ze voelen aan als degene aan wie ze gehecht zijn, er niet meer is en voelen de verlatenheid. Kinderen voelen ook al heel jong wanneer hun ouders rouwen en slaan dat ook op. Ze voelen de veranderingen en de veranderde spierspanning waarmee papa of mama hen oppakt.



Rouwen kinderen anders dan volwassenen?

Kinderen rouwen net als volwassenen, want ook zij kennen intense gevoelens van verdriet, boosheid, angst of schuld. Maar kinderen uiten zich anders (vooral non-verbaal).

Om te kunnen rouwen, moeten kinderen begrijpen wat dood is. Als we kinderen vertellen over wat dood zijn is, moet dat op een manier die ze kunnen begrijpen. Dat is afhankelijk van de leeftijd.

We kunnen een indeling maken in leeftijdsfasen om een indruk te krijgen van hoe kinderen de dood zien, maar deze is tegelijkertijd afhankelijk van de ontwikkeling en de ervaring van ieder kind persoonlijk.

Kinderen tot 3 jaar

Hele kleine kinderen, tot ongeveer drie jaar, hebben geen echt besef van de dood. Ze kennen het onderscheid nog niet tussen levende en niet levende dingen. Wel zijn ze bang gescheiden te worden van mama of papa. Ze voelen dus wat verlies is en lijden daar ook onder.

De kleintjes gaan op hun eigen wijze met de dood om. Ze reageren vanuit hun behoeften en vertonen nog geen angst voor de dode. Als we hen de kans geven en hen niet bang maken, willen ze de dode van dichtbij bekijken, aaien of een handje geven. Het belangrijkste is dat we onze eigen angsten niet overbrengen op het kind. We leggen best uit dat de overledene geen pijn meer heeft, het niet koud heeft en zich niet ziek voelt.

Kinderen van 3 tot 6 jaar

Kinderen van drie tot zes jaar kennen het verschil tussen leven en dood. Ze gebruiken het woord 'dood' in hun gesprekjes en in hun spel (denk maar aan cowboytje spelen). Ze weten echter nog niet precies wat dood inhoudt. Kinderen begrijpen het definitieve karakter van de dood nog niet. Ze beginnen te beseffen dat dood en verdriet met elkaar te maken hebben maar voelen nog geen angst voor de dood. Ze tonen grote belangstelling voor de biologische kanten van de dood.

In de eerste vragen die kleuters stellen, klinkt het verdriet vaak niet door. Hun vragen zijn vooral praktisch van aard. Later komen vragen die te maken hebben met wat dood is en waar de dode nu is. Daarna komen pas verdriet, boosheid en andere gevoelens. Het echt begrijpen van de dood valt deze kinderen nog moeilijk. Langzaamaan beginnen ze te begrijpen dat dood een afscheid voor altijd is. Kleine kinderen kunnen enorm snel switchen tussen blijheid en verdriet. Hun gemoed kan van het ene op het andere moment omslaan. Later bij het ouder worden verdwijnt dit gegeven.

Kinderen van 6 tot 9 jaar

Bij kinderen van zes tot negen jaar begint het besef te komen dat de dood onomkeerbaar is. Maar dat de dood onvermijdelijk is en iedereen overkomt, begrijpen ze nog niet. Op deze leeftijd worstelen ze met het begrip definitief en wat dat werkelijk inhoudt. Dit is erg verwarrend voor hen, en het maakt hen ook angstig.

Kinderen van deze leeftijd zijn kwetsbaar omdat ze weliswaar de betekenis van de dood kunnen begrijpen, maar nog niet in staat zijn om met de implicaties om te gaan. Ze gedragen zich soms weer net zo als toen ze kleuter waren. Ze kunnen bang zijn om alleen gelaten te worden, klampen zich vast en huilen als u bij de schoolpoort wilt vertrekken. De vragen die kinderen in deze leeftijdsfase stellen, komen op volwassenen vaak over als erg nuchter. Ze proberen nog steeds te begrijpen wat de betekenis is van de dood.

Kinderen van 9 tot 12 jaar

Kinderen tussen negen en twaalf jaar weten dat mensen, dieren en planten leven, en dat wat leeft ook doodgaat. Als redenen voor het doodgaan, noemen ze voornamelijk lichamelijke oorzaken, soms halen ze ook minder concrete oorzaken aan.

De kinderen in deze leeftijdsgroep zijn minder afhankelijk van volwassenen. Ze vragen dus niet altijd aandacht voor hun verdriet, maar proberen er zelf mee rond te komen. Ze willen immers niet kinderachtig lijken. Ze vertonen soms lastig en opstandig gedrag omdat ze met hun gevoelens worstelen. Al laten ze het niet zo merken, ook op deze leeftijd hebben ze aandacht en troost nodig.

Kinderen van 12 jaar en ouder

Dat iedereen ooit sterft, dringt tot kinderen door wanneer ze de tienerleeftijd bereikt hebben. Hun verstandelijke ontwikkeling is dan zo ver dat ze de dood kunnen zien als het onvermijdelijke einde van het leven. Maar ze hebben het idee dat het iedereen kan overkomen behalve mensen in hun omgeving. Juist daarom worden jongeren zo diep geraakt wanneer de dood toeslaat. Ze zitten in de periode waarin ze vraagtekens zetten bij het leven. Ze zijn bezig met zingevingsvragen.

De confrontatie met een overlijden maakt dat de verwarring van de jongere rond leven en dood nog toeneemt. Anderzijds laat een jongere van al deze twijfel en verwarring niet altijd veel blijken. Jongeren trachten hun rouw vaak zo goed mogelijk te verbergen. Ze willen voorkomen dat anderen hun pijn en verdriet zien.

Hoe herken ik hun rouwgevoelens?

Omdat kinderen hun gevoelens nog moeilijk onder woorden kunnen brengen, uiten ze deze vaak via hun gedrag. Dat gedrag kan zeer uiteenlopende vormen aannemen: verdriet, angst, boosheid, jaloezie, schuldgevoel, woede-aanvallen, buitensporig huilen, apathisch gedrag, lichamelijke klachten (hoofd- of buikpijn), slaap-, eet- of concentratiestoornissen, regressief gedrag (d.w.z. dat ze terugvallen in een eerdere ontwikkelingsfase en bijvoorbeeld weer gaan bedplassen of duimzuigen), aangepast gedrag.



Wanneer zijn hun eerste rouwreacties te verwachten?

De eerste rouwreacties komen bij kinderen soms pas enkele weken of maanden nadien. Zij schuiven het rouwen vaak voor zich uit tot wanneer ze voelen dat voldaan is aan hun behoefte aan veiligheid. Kinderen stellen hun rouwproces uit tot hun omgeving, met name de ouders, weer in staat zijn om hen te ondersteunen. Ze willen vaak eerst dat alles weer gewoon verloopt, dat er weer rust is.

Kunnen kinderen lang rouwen?

Nee, ze hebben wat dat aangaat een korte spanningsboog. Het is dan ook niet gek dat ze het ene moment erg verdrietig zijn en het volgende moment weer vrolijk op straat spelen. Het lijkt dan soms of ze alles vergeten zijn, maar dat is allerm minst zo. Het is een normaal kinderlijk patroon van uitleven en beleven. Het plezier maken is voor hen een overlevingsstrategie.

Neem ik mijn kind mee naar de opbaring?

Als het kan en het kind staat er voor open: zeker doen. Maar bereid het kind wel voor. Ga eerst zelf kijken, zodat u kunt uitleggen wat het kind kan verwachten. Dat opa in een kist ligt bijvoorbeeld. En dat er kaarsen omheen staan. Het is ook verstandig om te vertellen dat opa héél wit is en héél koud en dat er mensen komen die verdrietig zijn. Vaak is het de stemming die een kind angstig maakt. Het schrikt veel minder als u van tevoren dingen vertelt. Overigens kunnen kinderen van alle leeftijden mee naar een opbaring. Als het kind niet wil, kunt u eventueel een foto nemen voor als het kind er op een later tijdstip wel aan toe is.

Betrek ik mijn kind bij de begrafenis/crematie?

Betrek kinderen bij de uitvaart. Ze hoeven natuurlijk niet alles te beslissen, maar het is goed om dingen met hen te bespreken. Het is voor een kind belangrijk om iets tastbaars te hebben. Dat hoeft niet per se een graf te zijn. U kunt er ook voor kiezen om de as uit te strooien op een plek waar de overledene graag kwam.



Algemene tips om kinderen te ondersteunen bij hun rouw

- Helpen zit vaak in kleine dingen zoals een knipoog, een woord, een schouderklopje of een belangstellende vraag.
- Wanneer u ongestoord wilt praten, zoek dan naar een vertrouwde plek, ergens waar het kind zich prettig voelt en waar u niet gestoord wordt.
- Toon begrip. Begrip is belangrijker dan hulp willen bieden en oplossingen verzinnen.
- Dring uw hulp niet op maar richt u op de behoefte van het kind zelf. Vaak wil het kind niet over het verlies praten maar wel over hele andere dingen. Dat is ook prima.
- Praat de tijd niet vol met zogenaamde adviezen.
- Aan tafel gaan zitten om over het verlies te praten, leidt vaak tot niks. Tijdens een ongedwongen moment, wandelend, in de auto, samen klussend, vinden kinderen het vaak gemakkelijker om iets over hun gevoelens en ervaringen te vertellen.
- Stel open vragen die het kind of de jongere de ruimte bieden om te praten, bijvoorbeeld “Vertel er eens iets over”, “Hoe heb jij het ervaren?”.
- Als praten niet werkt, zoek dan een andere ‘taal’ zoals muziek, gedichten, verhalen, foto’s, tekeningen en andere creatieve uitingen.
- Geef ook praktische steun zoals samen nagaan wat mogelijk is op school, kleren mee uitzoeken, helpen met plannen, enz.
- Vraag niet: “Hoe voel je je?” maar benoem de gevoelens die u waarneemt: “Ik merk dat je verdrietig bent, klopt dat?”.
- Let op de lichaamshouding. Bij spanning of weerstand zet het kind het lichaam ‘op slot’. Probeer hem/haar te laten ontspannen en door te laten ademen.
- Vraag ook in een later stadium nog regelmatig hoe het gaat. Soms willen ze er in het begin niet over praten en wanneer ze er wel aan toe zijn, vraagt er niemand meer naar.
- Rouwende kinderen en jongeren moeten zich, net als andere kinderen en jongeren, aan regels houden tot blijkt dat het nodig is om een uitzondering te maken en niet andersom.
- Hou er rekening mee dat het verdriet regelmatig opnieuw naar boven komt. Soms op speciale dagen, maar soms ook onverwacht.

Wat u beter niet doet

- Ongevraagd adviezen geven: “Als ik jou was, ...”.
- Zelf de ontmoeting volpraten met voorbeelden en eigen ervaringen.
- Zeggen dat het kind intussen genoeg gerouwd heeft en het leven verder gaat.
- Gevoelens afnemen door tranen meteen te drogen of te doen alsof het allemaal niet zo erg is.
- Een oordeel geven of het allemaal beter weten.
- Fabeltjes over rouw vertellen zoals: “Als dat eerste jaar maar eens voorbij is”, “Je kan alleen goed rouwen door je gevoelens te tonen”, en dergelijke.
- Zoeken naar oplossingen in plaats van luisteren.
- Proberen om iemand geforceerd op te vrolijken.
- Bang zijn om fouten te maken en daarom niks doen.
- Bang zijn om door te vragen. Kinderen en jongeren geven vaak kleine hints en zijn teleurgesteld als u daar niet op ingaat.
- Clichés gebruiken: “Het gaat wel weer over”, “Het hoort bij het leven”, “Je krijgt vast wel weer een nieuwe vriend”.
- Rouwende kinderen en jongeren behandelen alsof ze zielig zijn.
- Vertellen dat het verdriet ooit helemaal over is.
- Verbieden dat de jongere na verloop van tijd nog rouwt.

Gebaseerd op:
<http://sokkenvandeolifant.mmttools.eu>
www.achterderegenboog.nl



campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

www.gzaziekenhuizen.be